

## EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL TEKNIK PERMAINAN SIMULASI UNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA

Nova Resta Anandica<sup>1\*</sup>, I Wayan Dharmayana<sup>2</sup>, Adif Jawadi Saputra<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

\*Korespondensi E-mail: [novaresta02@gmail.com](mailto:novaresta02@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan *desain two group pretest-posttest control design*. Subjek penelitian terdiri dari 50 siswa SMK N 4 Kota Bengkulu, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan 25 siswa sebagai kelompok kontrol, yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji-*t independent samples t-test*. Hasil penelitian diperoleh nilai *t* sebesar 36.70, Sig. (2-tailed) .000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kejenuhan belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan simulasi efektif dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa.

**Kata kunci:** *kejenuhan belajar, layanan bimbingan klasikal, permainan simulasi*

## THE EFFECTIVENESS OF CLASSICAL GUIDANCE SERVICE USING SIMULATION GAME TECHNIQUES TO REDUCE STUDENTS LEARNING BURNOUT

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effectiveness of classical guidance services using simulation game techniques in reducing students' learning burnout. The research employed a quantitative experimental method with a two-group pretest-posttest control design. The subjects consisted of 50 students from SMK N 4 Kota Bengkulu, who were divided into two groups: an experimental group and a control group, each consisting of 25 students selected through simple random sampling. Data were analyzed using an independent samples t-test. The results showed a t-value of 36.70 with a significance value (2-tailed) of .000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference in learning burnout levels between the experimental and control groups. These findings suggest that classical guidance services using simulation game techniques are effective in reducing students' learning burnout.*

**Keywords:** *learning burnout, classical guidance services, simulation games*

## PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan belajar, serta penurunan efikasi akademik siswa (Maslach & Leiter, 2020). Kejenuhan belajar dapat berdampak negatif terhadap proses dan hasil belajar, seperti menurunnya motivasi, keterlibatan, hingga pencapaian akademik siswa (Agustina, 2020).

Fenomena kejenuhan belajar ini juga terjadi di SMK Negeri 4 Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK N 4 Kota Bengkulu, ditemukan bahwa sebagian besar siswa tampak tidak bersemangat, mengeluh saat mengikuti pelajaran, sulit berkonsentrasi, dan cenderung menggunakan waktu belajar untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Selain itu, guru BK juga menyampaikan bahwa siswa sering menunjukkan perilaku pasif dalam pembelajaran, mudah merasa bosan, dan kurang merespons materi yang disampaikan guru. Kejenuhan ini dipicu oleh beberapa faktor, seperti metode pembelajaran yang monoton, kurangnya variasi kegiatan, dan tekanan akademik yang tinggi (Saputra, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan belajar sudah menjadi masalah yang nyata dan memerlukan penanganan segera.

Menghadapi kondisi tersebut, guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar. Layanan bimbingan klasikal adalah salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok siswa dalam setting kelas, dengan tujuan memberikan pemahaman dan keterampilan tertentu yang dapat membantu mereka dalam mengatasi berbagai permasalahan akademik maupun non-akademik (Prayitno & Erman Amti, 2019). Namun agar layanan ini tidak menjadi kegiatan yang membosankan, maka perlu dikembangkan dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik permainan simulasi.

Teknik permainan simulasi merupakan metode yang melibatkan peserta dalam aktivitas bermain peran atau simulasi dari suatu situasi nyata untuk membangun pemahaman, keterampilan sosial, dan emosi positif (Corey, 2023).

Penggunaan permainan simulasi dalam layanan bimbingan dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, meningkatkan keterlibatan siswa, dan menurunkan kejenuhan yang dirasakan selama pembelajaran (Gagne, 2020). Permainan juga mendorong siswa untuk aktif berpikir, bekerja sama, dan berkomunikasi secara efektif.

Menurut Fadila (2022), permainan simulasi adalah teknik dalam layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika permainan untuk menumbuhkan minat dan motivasi belajar pada peserta didik. Melalui teknik ini, peserta didik dapat mengalami situasi tertentu secara langsung, yang membantu mereka memahami dan menginternalisasi materi pembelajaran dengan lebih efektif.

Penelitian Lestari (2023) menunjukkan bahwa penerapan teknik permainan dalam layanan bimbingan klasikal mampu meningkatkan minat dan keterlibatan siswa. Hal ini juga diperkuat oleh Ryan dan Deci (2022) yang menyatakan bahwa keterlibatan intrinsik dalam kegiatan belajar melalui pendekatan yang menyenangkan berkontribusi terhadap motivasi dan keberhasilan akademik.

Berdasarkan paparan di atas, jelas bahwa kejenuhan belajar merupakan tantangan signifikan dalam dunia pendidikan yang dapat menghambat pencapaian akademik dan kesejahteraan siswa. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip permainan simulasi, layanan bimbingan klasikal dapat menjadi lebih efektif dalam meningkatkan motivasi belajar serta menurunkan kejenuhan belajar siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan simulasi dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi praktisi bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengembangkan layanan yang kreatif, menyenangkan, dan tepat sasaran dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yaitu eksperimen dengan rancangan *two group pretest-posttest control design*. Model penelitian ini

digunakan karena pada penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang akan diberi perlakuan dengan menggunakan layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi dan satu kelompok kontrol yang akan diberi perlakuan menggunakan layanan bimbingan klasikal teknik ceramah. Penelitian ini dilaksanakan di SMK N 4 Kota Bengkulu, pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

Populasi penelitian terdiri dari kelas X RPL 1, X RPL 2, XI RPL 1 dan XI RPL 2 dengan jumlah siswa sebanyak 88 siswa. Populasi adalah semua elemen yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021).

Pada penelitian ini yang menjadi sampel yaitu kelas XI RPL 1 dan XI RPL 2 SMK N 4 Kota Bengkulu. Kemudian ditentukan bahwa kelas XI RPL 1 yang berjumlah 25 siswa sebagai kelompok eksperimen, sedangkan kelas XI RPL 2 yang berjumlah 25 siswa sebagai kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian kuantitatif berperan penting dalam memperoleh data yang representatif dari populasi yang lebih besar. Dengan demikian, sampel yang dipilih harus memiliki karakteristik yang serupa dengan populasi untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian (Prayitno, 2021). Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan mengacak kelas yang akan dijadikan sampel yaitu menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2020).

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data non tes atau disebut dengan kuisisioner (angket). Kuisisioner adalah alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data dengan cara memberikan serangkaian pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden. Kuisisioner dirancang secara sistematis untuk menggali informasi yang relevan dengan topik yang diteliti (Rahardjo, 2022). Instrumen angket dengan skala Likert sebanyak 50 butir pernyataan yang merujuk pada tiga aspek kejenuhan belajar yaitu aspek kelelahan emosi, aspek depersonalisasi, dan aspek menurunnya prestasi akademik. Validitas instrumen diuji dengan uji ahli dan uji statistik menggunakan aplikasi SPSS. Reliabilitas

angket menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai sebesar 0.940 yang dinyatakan reliabel dan angket layak untuk digunakan di lapangan. Data dianalisis menggunakan uji-t (*independent sample t-test*) melalui SPSS versi 26.0 pada *windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini yaitu, perbandingan skor perubahan antara kelompok eksperimen yang diberi layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi dan kelompok kontrol yang diberi layanan bimbingan klasikal dengan teknik ceramah, yang diukur dengan menggunakan angket *pretest* dan *posttest* yang disebarkan pada kedua kelompok dan dilihat *gain score* pada masing-masing individu di dalam kelas, dijelaskan pada tabel 1 dan tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 1. Pre-Test, Post-Test dan *Gain Score* Kelompok Eksperimen**

| Kelompok Eksperimen |                 |          |                  |          |                   |
|---------------------|-----------------|----------|------------------|----------|-------------------|
| Nama                | <i>Pre-test</i> | Kategori | <i>Post-test</i> | Kategori | <i>Gain Score</i> |
| Jumlah              | 4826            | Tinggi   | 2862             | Rendah   | 1964              |
| Rata-rata           | 193,4           | Tinggi   | 114,5            | Rendah   | 78,54             |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas eksperimen. Sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi rata-rata menunjukkan pada skor 193,4 dengan kategori tinggi, setelah pemberian layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi rata-rata menunjukkan pada skor 114,5 dengan kategori rendah. Rata-rata skor menurun sebesar 78,54 yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kejenuhan belajar pada siswa setelah pemberian layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi dinilai efektif dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa yang ditandai dengan menurunnya aspek-aspek kejenuhan belajar seperti aspek kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi akademik.

**Tabel 2. Pre-Test, Post-Test dan *Gain Score* Kelompok Kontrol**

| <b>Kelompok Kontrol</b> |                        |                 |                         |                 |                          |
|-------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|--------------------------|
| <b>Nama</b>             | <b><i>Pre-test</i></b> | <b>Kategori</b> | <b><i>Post-test</i></b> | <b>Kategori</b> | <b><i>Gain Score</i></b> |
| Jumlah                  | 4986                   | Tinggi          | 4777                    | Tinggi          | 191                      |
| Rata-rata               | 198,72                 | Tinggi          | 191,08                  | Tinggi          | 7,64                     |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor kejenuhan belajar pada siswa kelompok kontrol namun tidak signifikan. Sebelum dilakukan layanan bimbingan klasikal teknik ceramah rata-rata menunjukkan pada skor 198,72 dengan kategori tinggi, setelah pemberian layanan bimbingan klasikal teknik ceramah rata-rata menunjukkan skor 191,08 dengan kategori yang masih tinggi. Rata-rata skor menurun sebesar 7,64 poin.

*Table 3 Uji T Kejenuhan belajar siswa*

| <i>Independen Samples Test</i>  |       |                 |
|---|-------|-----------------|
|   | t     | Sig. (2-tailed) |
| <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen- <i>Gain Score</i> Kelompok Kontrol | 36,70 | .000            |

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan hasil uji Independent Samples T-Test antara kelas eksperimen dan kelas kontrol, diperoleh hasil uji t sebesar 36,70 dengan taraf nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kejenuhan belajar siswa yang diberi layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi dan siswa yang diberi layanan bimbingan klasikal teknik ceramah.

Sebelum pemberian layanan, siswa dari kedua kelompok menunjukkan tingkat kejenuhan belajar yang tinggi. Kejenuhan ini ditunjukkan dengan adanya rasa bosan terhadap pembelajaran, kehilangan semangat belajar, serta munculnya perilaku pasif di kelas. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Utami (2021) yang menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan cenderung tidak memiliki antusiasme dalam mengikuti pelajaran dan merasa jenuh terhadap tugas-tugas sekolah yang menumpuk. Untuk mengatasi masalah ini, harus segera dilakukan layanan agar siswa mampu menurunkan tingkat kejenuhan belajar.

Setelah pemberian layanan bimbingan, terdapat perbedaan yang mencolok

antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan simulasi menunjukkan penurunan kejenuhan belajar secara signifikan. Pangestuti (2023) menyatakan bahwa permainan simulasi mampu membangkitkan semangat dan keterlibatan emosional siswa, sehingga dapat mereduksi kejenuhan secara efektif.

Sementara itu, kelompok kontrol yang hanya mendapat layanan bimbingan dengan teknik ceramah tidak menunjukkan perubahan signifikan. Metode ini dianggap terlalu pasif dan membosankan. Metode ceramah dalam layanan klasikal kurang efektif karena tidak memberi ruang kepada siswa untuk berekspresi dan berinteraksi secara langsung, sehingga tidak berdampak besar terhadap penurunan kejenuhan belajar (Lestari et al, 2023).

Hasil dari penelitian ini sesuai dan didukung oleh teori Maslach dan Leiter (2020) yang menyebutkan bahwa kejenuhan belajar mencakup tiga dimensi utama yaitu kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan prestasi. Permainan simulasi terbukti dapat mengatasi ketiga aspek tersebut dengan menyediakan aktivitas yang bervariasi, menyenangkan, dan relevan. Dalam kajian teori, disebutkan pula bahwa kejenuhan belajar dipicu oleh pembelajaran yang monoton (Agustina, 2020), serta kurangnya partisipasi aktif siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini bukan hanya didukung teori yang ada, tetapi juga memperluasnya dengan memberikan bukti empiris bahwa intervensi kreatif seperti simulasi memiliki dampak besar dalam menurunkan kejenuhan belajar.

Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kejenuhan belajar siswa kedua kelas, yang berarti layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas eksperimen sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi dan kelas kontrol

sebelum diberikan layanan bimbingan klasikal teknik ceramah berada pada kategori tinggi. Setelah pemberian layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi dan teknik ceramah sebanyak empat kali pertemuan terdapat penurunan yang signifikan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji-t *independent sample test*.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan untuk dapat membantu menyempurnakan penelitian selanjutnya, dengan mengeksplorasi berbagai teknik lain yang juga berpotensi efektif dalam mereduksi kejenuhan belajar, dan menggunakan jenis permainan lain dalam simulasi yang mungkin memiliki potensi lebih besar untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2020). Analisis faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar pada siswa dan usaha guru BK untuk mengatasinya. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 5(3), 1-10.
- Corey, G. (2023). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Cengage Learning.
- Gagne, R. M. (2020). *Principles of instructional design* (6th ed.). Cengage Learning.
- Lestari, W. A., Hidayat, T., & Zulfikar, A. (2023). Kendala Implementasi Teknik Permainan Simulasi dalam Bimbingan Klasikal. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 5(1), 55–64.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2020). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Pangestuti, R. (2023). Optimalisasi Layanan Bimbingan Klasikal melalui Teknik Simulasi Permainan pada Siswa SMA N 11 Semarang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(2), 100–109.
- Prayitno, & Erman Amti. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Prayitno. (2021). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis*



- Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(1), 1-10.
- Rahardjo, S. (2022). *Pemahaman individu teknik nontes* (Edisi ke-2). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rahmawati, D., & Utami, F. A. (2021). Kejenuhan belajar dan faktor penyebabnya pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 115–122.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Motivation and engagement in education: Self-determination theory perspective. *Educational Psychologist*, 57(3), 145–158.
- Saputra, A., Elita, F., & Saparahayuningsih, S. (2022). Penerapan teknik modeling simbolik dalam layanan informasi untuk meningkatkan manajemen waktu belajar siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 4(1), 28–34.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Hal 206